Reebok

B9.5e Manual do Usuário

POLAR heart rate technology

Prezado cliente,

Estamos felizes por você ter escolhido um Equipamento de Fitness da Reebok. Este produto de qualidade foi projetado para uso residencial e em condomínios e foi testado e certificado de acordo com o Padrão Europeu EN 957-1/5. Leia cuidadosamente as instruções antes da montagem e do primeiro uso, e certifique-se de guardar as instruções para referência e manutenção.

Desejamos-lhe muito sucesso e divertimento no treinamento,

Equipe Reebok

Garantia

A ACE Fitness não se responsabiliza por danos indiretos, especiais ou consequentes decorrentes do uso ou desempenho do produto ou danos em relação a qualquer perda econômica, perda de bens, perda de receitas ou lucros cessantes, perda de fruição ou uso, custos de remoção, instalação ou outros danos conseqüentes de qualquer natureza.

A garantia estendida apresentada substitui todas e quaisquer outras garantias, e quaisquer garantias implícitas de comerciabilidade ou conveniência a uma finalidade específica estão limitadas em seu alcance e duração dos termos aqui estabelecidos.

Esta garantia prevê direitos legais específicos.

Atendimento ao Cliente

Para melhor atendê-lo em caso de problemas com seu produto, pedimos que registre o Modelo e o Número de Série de seu produto.
Esses dados podem ser encontrados no selo na parte inferior do produto.

Modelo:

Número de Série:

Descarte de Peças

Os produtos da **Reebok** são recicláveis. No final da sua vida útil, descarte-os em local seguro e adequado.

Contato

www.fit4.com.br

Aviso

O manual do proprietário serve somente para referência do cliente. A **Reebok** não se responsabiliza por erros de tradução ou por alteração das especificações técnicas do produto.

Precauções

Antes de montar ou de usar a esteira, leia cuidadosamente as instruções a seguir. Estas contêm informações importantes de uso e manutenção do equipamento, assim como para sua segurança pessoal. Mantenha essas instruções em local seguro com objetivo de manutenção ou para o pedido de peças de reposição.

- **Escopo do Produto: Este produto foi fabricado somente para uso residencial e em condmínios e suporta até 160 quilogramas.**
- **Desempenho do Produto: Este equipamento foi testado de acordo com o Padrão Europeu EN 957-1/5 HA.**
- **Desempenho do Produto: Este equipamento não dependente da velocidade, ou seja, o desempenho não depende da frequência do pedal.**
- **Característica do Produto: A resistência pode ser alterada pelo computador.**

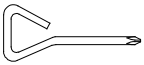
- Escopo de uso: O aparelho não pode ser usado por indivíduos com peso acima de 160 kg.
- Escopo de uso: Este produto foi projetado para exercício físico por adultos. Certifique-se de que as crianças somente o utilizem sob a supervisão de adultos.
- Ambiente de uso: Oriente os presentes quanto a possíveis riscos, por exemplo, de peças móveis durante o treinamento.
- Ambiente de uso: Certifique-se de que exista espaço suficiente para o uso do aparelho.
- Ambiente de uso: Coloque o aparelho sobre uma superfície plana e não escorregadia.
- Ambiente de uso: Certifique-se de que líquidos ou suor nunca entrem na máquina ou parte eletrônica.
- Ambiente de uso: Mantenha o equipamento dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque o equipamento na garagem, em pátio coberto ou perto da água.
- Ambiente de uso: O produto foi feito exclusivamente para uso residencial e em condmínios. A garantia e a responsabilidade do fabricante não se aplicam a qualquer produto ou danos causados pelo uso profissional.
- Saúde do usuário: Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para receber aconselhamento sobre o treinamento ideal.
- Saúde do usuário: O treinamento incorreto/excessivo pode provocar danos à saúde.
- Saúde do usuário: Se você sentir-se mal, dores no peito, surtos de tonturas ou falta de ar durante o treinamento, interrompa imediatamente o treinamento e consulte um médico.
- Preparação do Produto: Certifique-se de que o treinamento comece somente após a montagem, ajuste e inspeção corretos do aparelho.
- Preparação do Produto: Siga cuidadosamente as etapas das instruções de montagem.
- Preparação do Produto: Use somente as ferramentas adequadas para a montagem e solicite assistência, se necessário.
- Preparação do Produto: Use somente peças originais Reebok fornecidas (vide listagem).
- Preparação de Uso: Aperte todas as peças ajustáveis para evitar movimentos súbitos durante o treinamento.

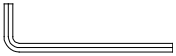
- Instruções de Uso: Siga as orientações de acordo com a técnica correta de treinamento, conforme detalhada nas instruções.
- Instruções de Uso: Não use o aparelho descalço ou com calçados largos.
- Segurança do Usuário: Cuidado com a posição e a adequada fixação das peças ajustáveis ou móveis ao montar ou desmontar o aparelho.
- Segurança do Usuário: Use as peças de ajuste de altura no tubo traseiro para assegurar uma posição estável do aparelho.
- Segurança do Usuário: Certifique-se de que as rodas frontais estejam em posição correta: vide instruções de montagem.
- Conexão do equipamento na fonte de energia com segurança: O equipamento é compatível com fonte de energia de 220V-230V / 50Hz. Deve ser conectado a uma tomada de segurança com fusível dedicado de 10A. Antes de colocar o aparelho em uso, certifique-se de que esteja devidamente ligado à fonte de energia adequada (observe as ilustrações).
- Manutenção do Produto: Caso o equipamento seja regularmente utilizado, verifique todos os seus componentes a cada 1 – 2 meses. Verifique o aperto das porcas e parafusos. Isto se aplica principalmente aos parafusos de fixação do selim e barras de apoio.
- Manutenção do Produto: Reparos incorretos e modificações estruturais (por ex., remoção ou substituição de peças originais) podem colocar em risco a segurança do usuário.
- Manutenção do Produto: Componentes danificados podem colocar em risco sua segurança ou reduzir a vida útil do equipamento. Por essa razão, peças gastas ou danificadas devem ser imediatamente substituídas, e o equipamento não deve ser utilizado até que essas peças tenham sido substituídas.
- Manutenção do Produto: Use somente peças originais de reposição da Reebok.
- Manutenção do Produto: Em nenhuma circunstância realize reparos ou alterações elétricas. Certifique-se sempre de que esse trabalho seja realizado por um eletricista qualificado.
- Manutenção do Produto: Desconecte o equipamento da fonte antes de qualquer reparo, manutenção ou limpeza.

Listagem

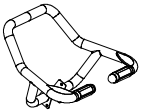
27 44 46 85

A B C

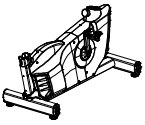




42 43 45 48

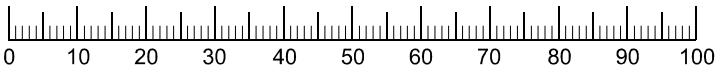


55 62 81 83



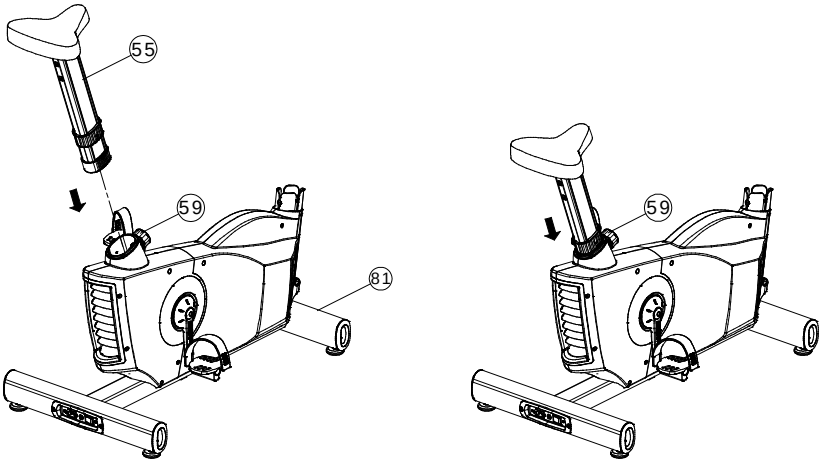
84 96

Nº	Descrição	Qde.
27	Parafuso M8 x 10mm	6
44	Parafuso M6 x 15mm	4
46	Parafuso 4 x 19mm	4
85	Parafuso 4 x 9mm	4
A	Chave de Boca	1
B	Chave 5mm	1
C	Chave 8mm	1
42	Computador	1
43	Tubo Perpendicular do Console	1
45	Capa de Proteção do Computador	1
48	Base da Barra de Apoio	1
55	Base do Assento	1
62	Tampa Perpendicular Frontal	1
81	Estrutura Principal	1
83	Suporte de Garrafa	1
84	Garrafa de Água	1
96	Fio de Energia	1

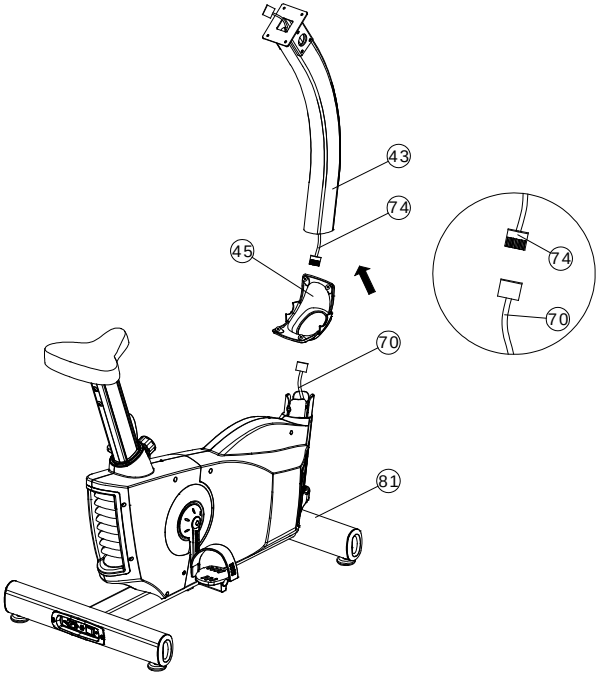


MILIMETROS

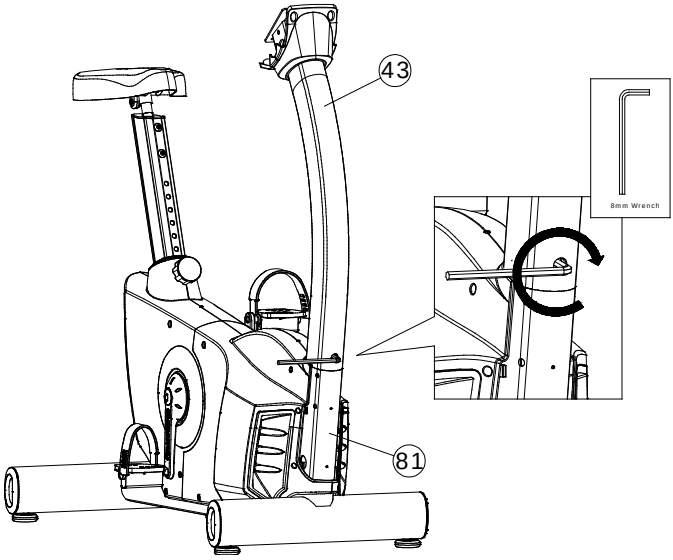
Montagem ETAPA 1:



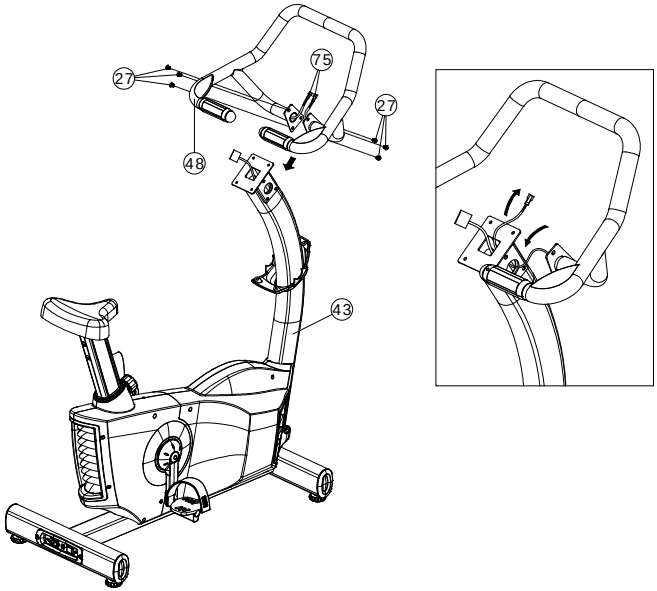
Montagem ETAPA 2:



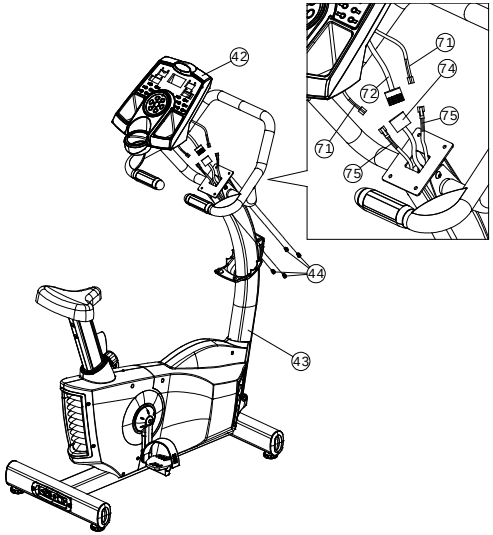
Montagem ETAPA 3:



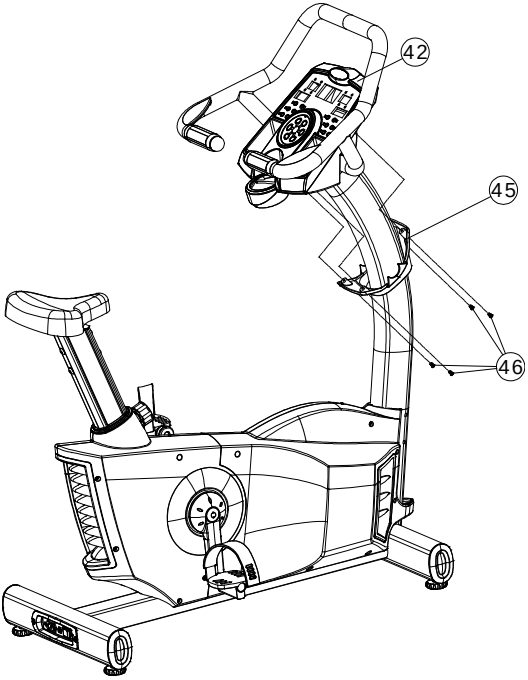
Montagem ETAPA 4:



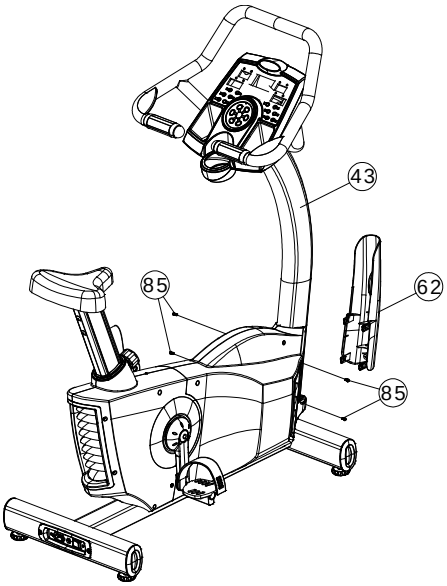
Montagem ETAPA 5:



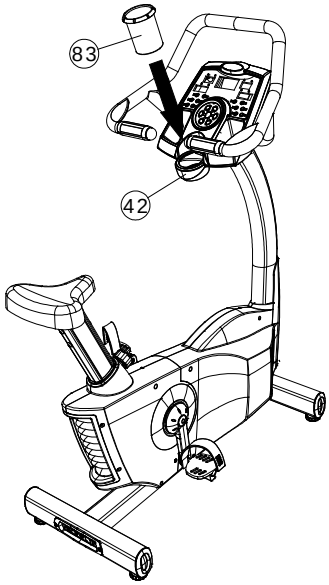
Montagem ETAPA 6:



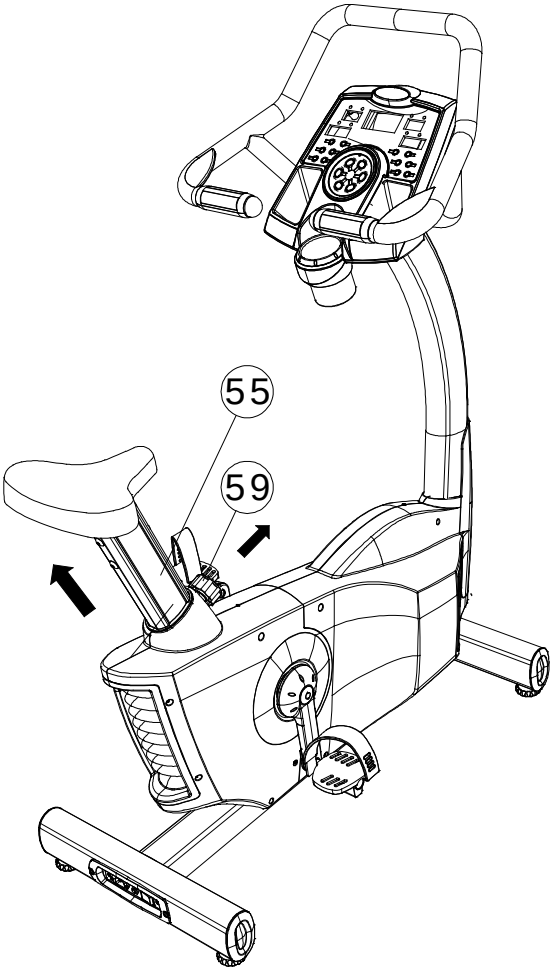
Montagem ETAPA 7:.

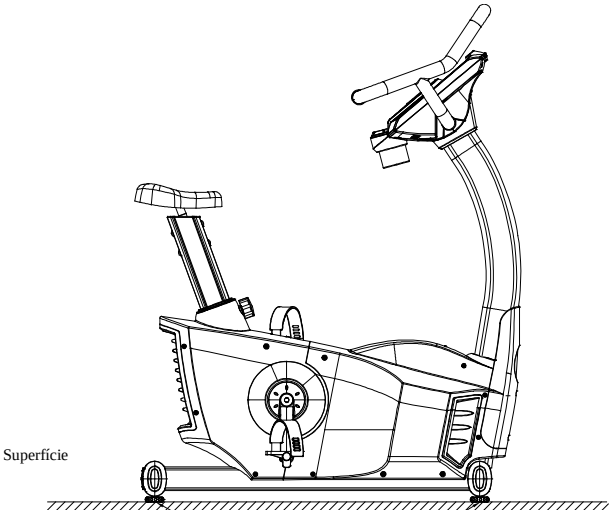


Montagem ETAPA 8:

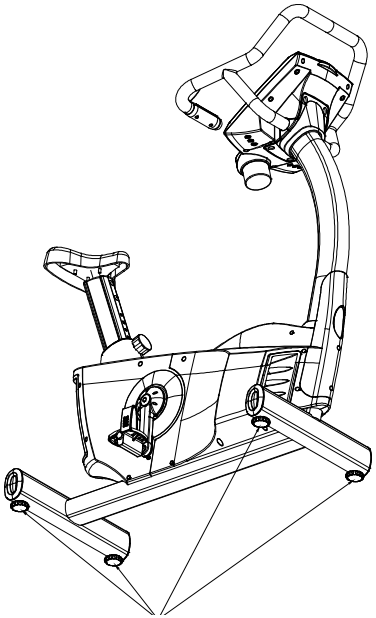


Montagem ETAPA 9:.



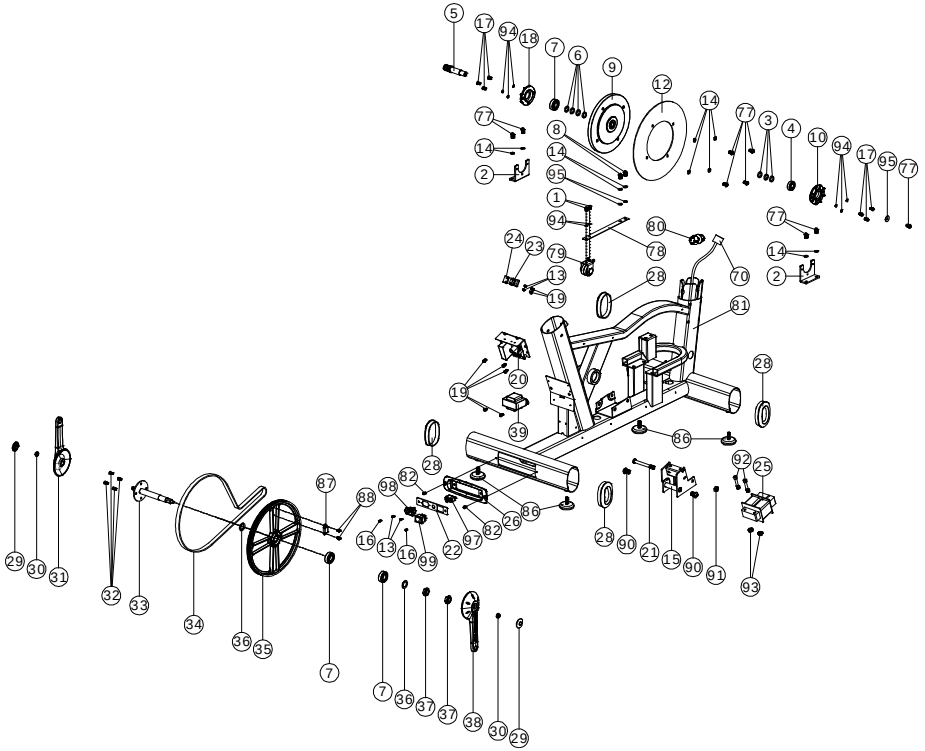


Estabilizador

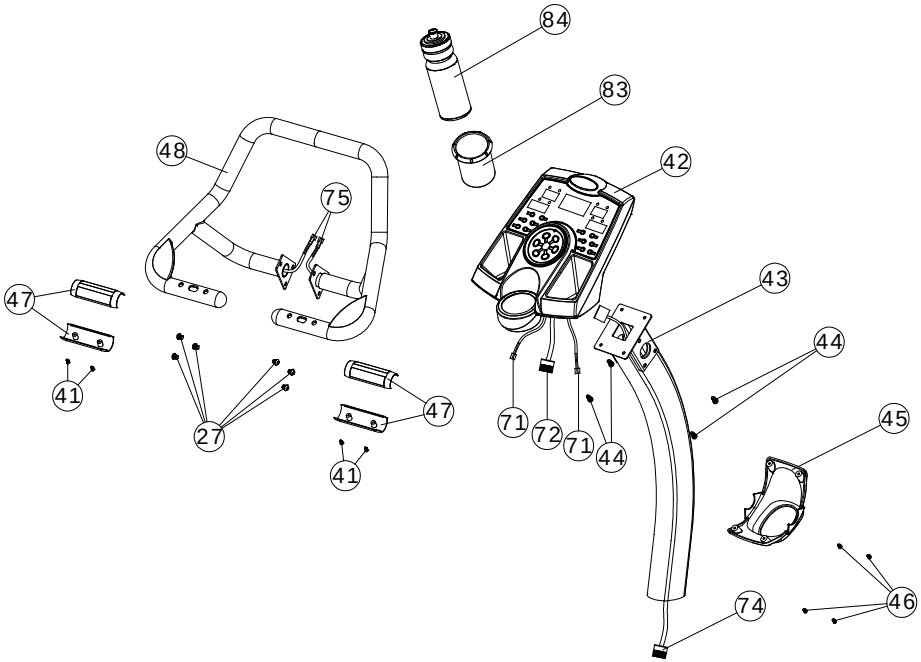


Existem 4 estabilizadores ajustáveis e 4 roldanas instaladas debaixo da estrutura da base.

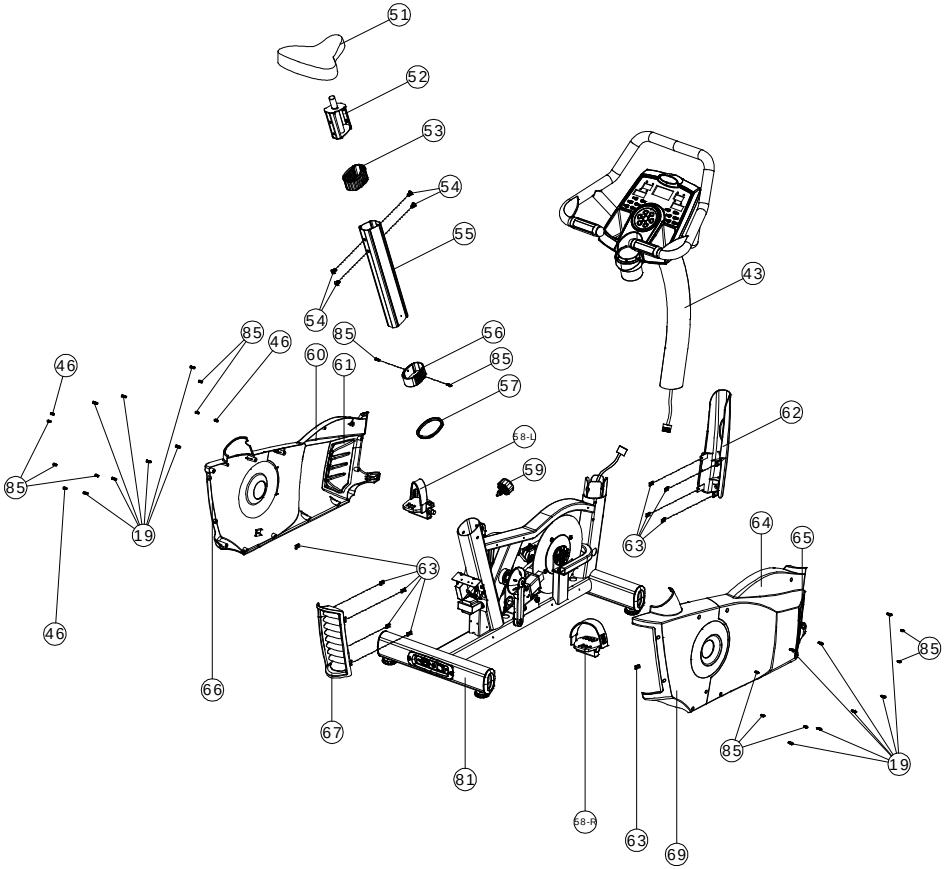
Vista detalhada



Vista detalhada



Vista detalhada



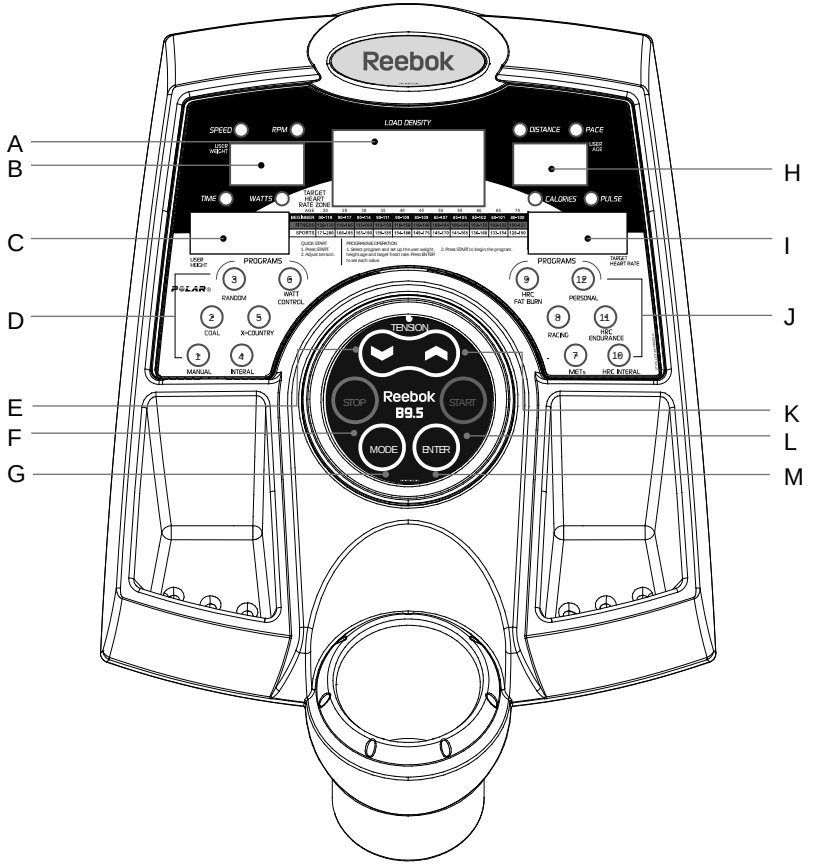
Descrição das Peças		
Peça Nº	**Nome da peça**	**Quantidade**
B9.5E-001	Parafuso M6 x 10mm	1
B9.5E-002	Amortecedor do Volante	2
B9.5E-003	Arruela de PLástico 17 x 22 x T1.5	3
B9.5E-004	Mancal 6003	1
B9.5E-005	Polia do Volante	1
B9.5E-006	Arruela de PLástico 20 x 32 x T1	4
B9.5E-007	Mancal 6004ZZ	4
B9.5E-008	CAP Parafuso 8x15	2
B9.5E-009	Volante	1
B9.5E-010	Suporte do Mancal 6003	1
B9.5E-011	Mancal 6201ZZ	1
B9.5E-012	Disco de Alumínio	1
B9.5E-013	Parafuso M3 x 8mm	4
B9.5E-014	Arruela de Pressão 8 x 14 x T2.0	10
B9.5E-015	Suporte do Eletroímã	1
B9.5E-016	Parafuso M4 x 12mm	2
B9.5E-017	Parafuso M6 x 12	6
B9.5E-018	Suporte do Mancal 6004	1
B9.5E-019	Parafusos 4 x 15mm	26
B9.5E-020	Painel de Controle	1
B9.5E-021	Parafuso M10 x 95mm	1
B9.5E-022	Peça estável do conjunto de força	1
B9.5E-023	Peça estável do sensor 45 x 25 x 16mm	1
B9.5E-024	Sensor de velocidade 650mm	1
B9.5E-025	Eletroímã	1
B9.5E-026	Capa do conjunto de força	1
B9.5E-027	Parafuso M8 x 10mm	6
B9.5E-028	Tampa do tubo estabilizador	4
B9.5E-029	Tampa da manivela	2
B9.5E-030	Porca *Fran* 10 x 14 9.5	2
B9.5E-031	Manivela – lado esquerdo	1
B9.5E-032	Parafuso M6 x 12mm	4

B9.5E-033	Eixo da manivela	1
B9.5E-034	Correia de acionamento	1
B9.5E-035	Disco da manivela	1
B9.5E-036	Arruela 20 x 30 x T2	2
B9.5E-037	Porca 3/4"	2
B9.5E-038	Manivela – lado direito	1
B9.5E-039	Transformador	1
B9.5E-041	Parafusos 3 x 12mm	4
B9.5E-042	Computador	1
B9.5E-043	Tubo Perpendicular do Console	1
B9.5E-044	Parafuso M6 x 15mm	4
B9.5E-045	Capa de proteção do computador	1
B9.5E-046	Parafusos 4 x 19mm	7
B9.5E-047	Sensor de Pulsação Manual	2
B9.5E-048	Barra de Apoio – lado esquerdo	1
B9.5E-049	Invólucro da barra de apoio	1
B9.5E-050	Barra de apoio – lado direito	1
B9.5E-051	Selim	1
B9.5E-052	Tubo do Selim	1
B9.5E-053	Manga de plástico do Selim	1
B9.5E-054	Parafuso M8 x 15mm	4
B9.5E-055	Manga de alumínio	1
B9.5E-056	Base do Assento	1
B9.5E-057	Alça da Base do Assento	1
B9.5E-058	Pedal – lado esquerdo	1
B9.5E-059	Botão de ajuste de altura	1
B9.5E-060	Tampa da corrente – frontal lado esquerdo	1
B9.5E-061	Capa do respiradouro – lado esquerdo	1
B9.5E-062	Tampa perpendicular frontal	1
B9.5E-063	Porca de chapa de ferro	10
B9.5E-064	Tampa da corrente – frontal lado direito	1
B9.5E-065	Capa do respiradouro – lado direito	1
B9.5E-066	Tampa da corrente – traseira lado esquerdo	1
B9.5E-067	Capa do respiradouro - traseira	1

B9.5E-068	Pedal – lado direito	1
B9.5E-069	Tampa da corrente – traseira lado direito	1
B9.5E-071	Fio medidor da pulsação – superior lado esquerdo	2
B9.5E-072	Fio do computador superior	1
B9.5E-075	Fio medidor da pulsação – intermediário	2
B9.5E-077	Parafuso M8 x 25mm	9
B9.5E-078	Peça de aço de mola	1
B9.5E-079	Polia de tensão	1
B9.5E-080	Conjunto de fixação perpendicular do console	1
B9.5E-081	Estrutura principal	1
B9.5E-082	Parafuso M5 x 8mm	2
B9.5E-083	Suporte de garrafa	1
B9.5E-084	Garrafa de água	1
B9.5E-085	Parafuso 4 x 10mm	12
B9.5E-086	Niveladores	4
B9.5E-087	Sensor Ímã	1
B9.5E-088	Parafuso M5 x 10mm	2
B9.5E-089	Tampa do tubo	2
B9.5E-090	Parafuso M12 x 20	2
B9.5E-091	Porca de Nylon M10	1
B9.5E-092	Parafuso CAP M8 x 50	2
B9.5E-093	Porca de Nylon M8	2
B9.5E-094	Arruela de pressão 6 x 11 x 1	8
B9.5E-095	Arruela 8 x 22 x 2mm	3
B9.5E-096	Fio de energia	1
B9.5E-097	Interruptor de energia	1
B9.5E-098	Tomada de energia	1
B9.5E-099	Conjunto de força com luz	1

Reebok

B9.5e Manual do Computador



LOAD DENSITY	A	B	SPEED/RPM
TIME/WATTS	C	D	PRESET PROGRAMS
UP	E	F	STOP
MODE	G	H	DISTANCE/PACE
CALORIES/PULSE	I	J	PRESET PROGRAMS
DOWN	K	L	START
ENTER	M		

TECLAS E FUNÇÕES

STOP:

Pressione STOP para pausar as funções durante o programa de exercícios. Todos os dados no display serão exibidos. Pressione START para reiniciar o programa, e todos os dados exibidos permanecerão na tela até a finalização do programa. Se a tecla STOP for pressionada duas vezes, todos os dados retornarão a 0 e o computador retornará ao modo POWER ON:

START:

Pressione START para iniciar seu exercício.

ENTER:

Pressione ENTER para confirmar a configuração do programa.

MODE:

Muda as informações do display LED entre SPEED/TIME/DISTANCE/CALORIES e PM/WATTS/PACE/PULSE.

SPEED:

Exibe a velocidade atual do exercício.

CALORIES:

Contagem progressiva: mede a quantidade total de calorias queimadas durante o exercício.

Contagem regressiva: caso tenha estabelecido a quantidade de calorias, o computador iniciará a contagem regressiva a partir do número pré-configurado até zero. Este dado serve como referência, e não deve ser usado para avaliação médica. Estabeleça o alvo em blocos de 10, de 0 a 990.

TENSION (RESISTÊNCIA):

Exibe o nível de resistência atual de 1 a 20.

DISTANCE:

Contagem progressiva: mede a distância total de 0 a 99,9 Km / Milha.

Contagem regressiva: caso tenha estabelecido a distância pretendida, o computador iniciará a contagem regressiva a partir da distância pré-configurada até zero assim que iniciar o exercício.

WATT:

Exibe a potência atual em Watts.

TIME:

Contagem progressiva: o computador contabiliza o tempo total de exercício de 16:00 até 99:00.

Contagem regressiva: caso tenha definido o tempo desejado, o computador iniciará a contagem regressiva a partir do tempo pré-configurado até 0:00.

QUICK START:

Quando a bicicleta estiver no modo POWER ON, pressione a tecla START para ativar o programa QUICK START. O TEMPO, DISTÂNCIA e CALORIAS iniciarão a contagem progressiva ao iniciar o exercício.

PROGRAM:

Para selecionar um dos programas de usuário, será necessário estabelecer um perfil de usuário. Para inserir novas informações, siga o seguinte procedimento abaixo:

Configuração de **PESO** – Após a confirmação do Código de Usuário, o display TIME exibirá 68kg/150lbs ou a configuração anterior e começará a piscar. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o peso do usuário e então pressione ENTER para confirmar.

Configuração de **ALTURA** – Após a confirmação de PESO, o display DISTANCE exibirá 170cm/67 polegadas ou a configuração anterior e começará a piscar. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar a altura do usuário e então pressione ENTER para confirmar.

Configuração de **IDADE** – Após a confirmação de ALTURA, o display CALORIES exibirá 35 ou a configuração anterior e começará a piscar. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar a idade do usuário e então pressione ENTER para confirmar.

Configuração de **SEXO** – Após a confirmação de IDADE, o display LOAD DENSITY exibirá M (Homem) e começará a piscar. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o sexo do usuário em M (Homem) ou F (Mulher) e então pressione ENTER para confirmar.

Conversão do sistema INGLÊS para o sistema MÉTRICO:

O display do computador da bicicleta pode exibir informações dos dois sistemas. Caso queira mudar do sistema INGLÊS para o sistema MÉTRICO, siga os procedimentos abaixo:

1. Quando a bicicleta estiver no modo power on, pressione e segure as teclas ENTER e STOP por 3 segundos. O display LOAD DENSITY exibirá ML piscando.
2. Pressione as teclas UP ou DOWN para trocar entre o sistema INGLÊS (ML) e sistema MÉTRICO (KM) e então pressione a tecla ENTER para confirmar a seleção e retornar ao modo POWER ON.

PROCEDIMENTO DE SELEÇÃO DE PROGRAMAS P1 A P12

P1: MANUAL

Após ter pressionado a tecla do programa P1 MANUAL, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo pretendido e então pressione ENTER para confirmar. Pressione START para iniciar o programa de exercício. O TEMPO iniciará a contagem regressiva até 0:00, e então o programa parará automaticamente. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P2: GOAL

Após ter pressionado a tecla do programa P2 GOAL, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 0:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo pretendido e então pressione ENTER para confirmar. Repita o mesmo procedimento para estabelecer sua meta de DISTÂNCIA, CALORIAS E ÍNDICE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA. Pressione START para iniciar o programa de exercício. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P3: RANDOM

Após ter pressionado a tecla do programa P3 RANDOM, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. Pressione START para iniciar o programa de exercício. O programa RANDOM possui 50 programas diferentes baseados em RESISTÊNCIA. Se, durante o exercício, o nível de RESISTÊNCIA estiver muito intenso, pressione a tecla UP/DOWN para diminuir a resistência. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P4: INTERVAL

Após ter pressionado a tecla do programa P4 INTERVAL, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. O display RPM exibirá L1 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para selecionar o nível de intensidade do treinamento de L1 a L10 e então

pressione ENTER para confirmar. Pressione START para iniciar o programa de exercício. O objetivo do programa de INTERVALO é exercitar em níveis de intensidade BAIXA e ALTA por períodos curtos de tempo. Existe um perfil com 10 níveis diferentes de intensidade. A resistência será alterada automaticamente durante o exercício de acordo com o perfil seguinte. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

Perfil de INTERVALO: Se o usuário estabelecer o tempo de treinamento em mais de 20 minutos, o computado calculará o tempo de treinamento em 20 seções, conforme mostra a seguinte tabela de Perfil de Resistência, por exemplo, inserindo 40 minutos, o computador operará em intervalos de 2 minutos para cada seção exibida. Se o usuário estabelecer o tempo de treinamento para menos de 20 minutos, o computador operará em intervalos de 1 minuto para cada seção exibida até que o tempo se esgote, por exemplo, inserindo 12 minutos, o programa funcionará por 12 seções em 1 minuto por seção.

PERFIL DE RESISTÊNCIA																					
Nível de Intensidade	**Nível de Resistência por Seção (20 total)**																				
L 1	25	100	100	25	25	100	100	25	25	100	100	25	25	100	100	25	25	100	100	25	
L 2	50	125	125	50	50	125	125	50	50	125	125	50	50	125	125	50	50	125	125	50	
L 3	75	150	150	75	75	150	150	75	75	150	150	75	75	150	150	75	75	150	150	75	
L 4	100	175	175	100	100	175	175	100	100	175	175	100	100	175	175	100	100	175	175	100	
L 5	125	200	200	125	125	200	200	125	125	200	200	125	125	200	200	125	125	200	200	125	
L 6	150	225	225	150	150	225	225	150	150	225	225	150	150	225	225	150	150	225	225	150	
L 7	175	250	250	175	175	250	250	175	175	250	250	175	175	250	250	175	175	250	250	175	
L 8	200	300	300	200	200	300	300	200	200	300	300	200	200	300	300	200	200	300	300	200	
L 9	225	350	350	225	225	350	350	225	225	350	350	225	225	350	350	225	225	350	350	225	
L 10	250	400	400	250	250	400	400	250	250	400	400	250	250	400	400	250	250	400	400	250	

P5: X-COUNTRY

Após ter pressionado a tecla do programa P5 X-COUNTRY, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. O display RPM exibirá L1 piscando.

Pressione a tecla UP/DOWN para selecionar o nível de intensidade do treinamento de L1 a L18 e então pressione ENTER para confirmar. Pressione START para iniciar o programa de exercício. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START. Perfil X-COUNTRY: Se o usuário configurar o tempo de treinamento para mais de 20 minutos, o computador calculará o tempo de treinamento em 20 seções, conforme mostra a seguinte tabela de Perfil de Resistência, por exemplo, inserindo 40 minutos, o computador operará em intervalos de 2 minutos para cada seção exibida. Se o usuário estabelecer o tempo de treinamento para menos de 20 minutos, o computador operará em intervalos de 1 minuto para casa seção exibida até que o tempo se esgote, por exemplo, inserindo 12 minutos, o programa funcionará por 12 seções em 1 minuto por seção.

PERFIL DE RESISTÊNCIA																					
Nível de Intensidade	Nível de Resistência por Seção (20 total)																				
L1	25	65	25	65	25	65	25	65	25	65	25	65	25	65	25	65	25	65	25	65	
L2	45	85	45	85	45	85	45	85	45	85	45	85	45	85	45	85	45	85	45	85	
L 3	65	105	65	105	65	105	65	105	65	105	65	105	65	105	65	105	65	105	65	105	
L 4	85	125	85	125	85	125	85	125	85	125	85	125	85	125	85	125	85	125	85	125	
L 5	105	145	105	145	105	145	105	145	105	145	105	145	105	145	105	145	105	145	105	145	
L 6	125	165	125	165	125	165	125	165	125	165	125	165	125	165	125	165	125	165	125	165	
L 7	145	185	145	185	145	185	145	185	145	185	145	185	145	185	145	185	145	185	145	185	
L 8	165	205	165	205	165	205	165	205	165	205	165	205	165	205	165	205	165	205	165	205	
L 9	185	225	185	225	185	225	185	225	185	225	185	225	185	225	185	225	185	225	185	225	
L 10	205	245	205	245	205	245	205	245	205	245	205	245	205	245	205	245	205	245	205	245	
L 11	225	265	225	265	225	265	225	265	225	265	225	265	225	265	225	265	225	265	225	265	
L 12	245	285	245	285	245	285	245	285	245	285	245	285	245	285	245	285	245	285	245	285	
L 13	265	305	265	305	265	305	265	305	265	305	265	305	265	305	265	305	265	305	265	305	
L 14	285	325	285	325	285	325	285	325	285	325	285	325	285	325	285	325	285	325	285	325	
L 15	305	345	305	345	305	345	305	345	305	345	305	345	305	345	305	345	305	345	305	345	
L 16	325	365	325	365	325	365	325	365	325	365	325	365	325	365	325	365	325	365	325	365	
L 17	345	385	345	385	345	385	345	385	345	385	345	385	345	385	345	385	345	385	345	385	
L 18	365	400	365	400	365	400	365	400	365	400	365	400	365	400	365	400	365	400	365	400	

P6: WATT CONTROL

Após ter pressionado a tecla do programa P6 WATT CONTROL, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. O display RPM exibirá a configuração de watt padrão de treinamento de 110W. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar os watts de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. Pressione START para iniciar o programa de exercício. A resistência será alterada automaticamente durante o exercício. O programa alterará a resistência automaticamente para corresponder à configuração de watts do usuário. Para aumentar ou diminuir a

resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P7: METs (Metabolic Equivalents)

Pressione a tecla P7 METs, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. O display RPM exibirá 2.0 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para selecionar o nível de METs do treinamento de 1.0 – 16.0 e então pressione ENTER para confirmar. Pressione START para iniciar o programa de exercício. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P8: RACING

Após ter pressionado a tecla P8 RACING, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display DISTANCE exibirá 20 Km (12,5 Milhas). Esta é a distância pretendida no programa Corrida. Pressione a tecla START para iniciar o programa de exercício. Durante o programa, será iniciada a contagem regressiva da distância pretendida até zero. A primeira linha de cima do display LOAD DENSITY LED exibe a distância completada pelo computador. A segunda linha de cima do display LOAD DENSITY LED exibe a distância completada pelo usuário. O usuário pode competir com o computador para ver quem completa a distância total primeiro. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P9: HRC FAT BURN

Após ter pressionado a tecla P9 HRC FAT BURN, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. O display PULSE exibirá o índice padrão de frequência cardíaca pretendido de 157. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o índice de frequência cardíaca pretendido. Pressione START para iniciar o programa de exercício. A resistência iniciará a partir do 1 quando o programa for iniciado. Se o índice de frequência cardíaca real do usuário não atingir o índice de

frequência cardíaca pretendido, a resistência aumentará um nível a cada 30 segundos até que o índice de frequência cardíaca real do usuário atinja o índice de frequência cardíaca pretendido. Se o índice de frequência cardíaca real for maior do que o índice de frequência cardíaca pretendido, então a resistência será reduzida em um nível a casa 30 segundos, até que o índice de frequência cardíaca real atinja o índice de frequência cardíaca pretendido. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P10: HRC INTERVAL

Após ter pressionado a tecla P10 HRC INTERVAL, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. O display PULSE exibirá o índice padrão de frequência cardíaca pretendido de 157. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o índice de frequência cardíaca pretendido. Pressione START para iniciar o programa de exercício. A resistência iniciará a partir do 1 quando o programa for iniciado. Se o índice de frequência cardíaca real do usuário não atingir o índice de frequência cardíaca pretendido, a resistência aumentará um nível a cada 30 segundos até que o índice de frequência cardíaca real do usuário atinja o índice de frequência cardíaca pretendido. A resistência será reduzida em um nível a casa 30 segundos quando o índice de frequência cardíaca real do usuário atingir o índice de frequência cardíaca pretendido. E então a resistência começa a aumentar novamente quando o índice de frequência cardíaca real diminui em 85% do índice de frequência cardíaca pretendido. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P11: HRC ENDURANCE

Após ter pressionado a tecla P11 HRC ENDURANCE, o display exibirá o perfil de usuário padrão. Insira o perfil de usuário, e então o display TIME exibirá 30:00 piscando. Pressione a tecla UP/DOWN para ajustar o tempo de treinamento e então pressione ENTER para confirmar. O display PULSE exibirá o índice padrão de frequência cardíaca pretendido de 157. Observe que o ÍNDICE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PRETENDIDO dos

usuários será ajustado com a IDADE de acordo com a configuração de fábrica. A configuração de fábrica do ÍNDICE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PRETENDIDO está baseada em 85% do índice de frequência cardíaca máximo. O índice de frequência cardíaca máximo é calculado como 220 menos a idade do usuário. Exemplo: Para usuários com 35 anos, o índice de frequência cardíaca máximo deve ser 185 (220 – 35 = 185) e 85% do índice de frequência cardíaca máximo é 157. O usuário não pode ajustar o índice de frequência cardíaca pretendido neste programa. Pressione START para iniciar o programa de exercício. A resistência iniciará a partir do 1 quando o programa for iniciado. Se o índice de frequência cardíaca real do usuário não atingir o índice de frequência cardíaca pretendido, a resistência aumentará um nível a cada 30 segundos até que o índice de frequência cardíaca real do usuário atinja o índice de frequência cardíaca pretendido. Se o índice de frequência cardíaca real do usuário for menor do que o índice de frequência cardíaca pretendido, a resistência aumentará mais um nível a cada 30 segundos. O objetivo deste programa é manter o batimento do usuário no nível ou acima do índice de frequência cardíaca pretendido. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

P12: PERSONAL

O programa PERSONAL permite aos usuários definir e armazenar seus programas pré-configurados de treinamento no computador. O tempo máximo de duração é de 60 minutos. Após ter pressionado a tecla P12 PERSONAL, o display exibirá o perfil padrão de usuário. Insira o perfil do usuário e então pressione a tecla MODE para iniciar a configuração do novo programa. A primeira linha do display LOAD DENSITY se iluminará e piscará. Pressione a tecla UP/DOWN para estabelecer o nível de resistência no primeiro minuto. Após concluir a configuração para o primeiro minuto de resistência, pressione a tecla MODE. A segunda linha do display LOAD DENSITY começará a piscar. Siga o mesmo procedimento para configurar o programa inteiro. Quando a configuração do programa estiver concluída, pressione a tecla START para executar o programa. O programa será automaticamente salvo no computador para uso no futuro. Para aumentar ou diminuir a resistência durante o exercício, pressione a tecla UP/DOWN. Para pausar o programa durante o exercício, pressione a tecla STOP. Para reiniciar o exercício, pressione a tecla START.

Reebok